

## Які типові прояви стресу і дезадаптації? Поради психолога батькам майбутніх першокласників

Дитина часто плаче (більше, ніж зазвичай).

У неї, на відміну від звичайного, пригнічений або, навпаки, збуджений стан (гірше засинає).

Дитина проявляє необґрунтовану агресію (лається, нападає, відповідає агресивно, лізе в бійку).

Дитина відмовляється йти в школу.  
Як можна знімати стрес?

Забезпечити ритмічне життя і порядок будинку (тут дуже важливий власний приклад і наслідування його дитиною).

Важлива тепла, природна, спокійна манера поведінки дорослих вдома (без зривів, підвищеного тону).

Необхідне на якийсь час продовження традиційних «дитячих» ритуалів укладання, їжі, умивання, сумісної гри-обіймів, читання на ніч, які були прийняті в дошкільному дитинстві дитини.

Знімають напругу гри з водою, піском, малювання фарбами (з дозволом забруднюватись - відсутністю критики або засудження за забруднений одяг, підлогу!), виготовлення колажів в "рваній" техніці (рвати кольоровий папір, старі журнали і клеїти з них картини), спортивні ігри на повітрі (м'яч, скакалки, «класики» і ін.)

Надзвичайно важлива відсутність зайвих постійних подразників (телевізор, приймач).

Необхідно давати дитині можливість переживати час від часу справжню дитячу радість (свято, театр).

Для багатьох краще всього знімає напругу відпочинок на природі (особливо, праця)

Які незвичайні прояви дитини вимагають звернення до фахівця?

Страхи (нічні страхи). Енурез (нетримання сечі), особливо якщо перед школою цього вже не було. Гризіння нігтів, заїкання або сіпання повік, лицьових м'язів. Яскраво виражена агресія.